主食ー変わり飯 b-06

ゆかりごはん

材　　料	分量(g)
米(精白米)80g	80.00
強化米	0.24
ゆかりごはんの素	2.00

エネルギー(kcal)	289
たんぱく質(g)	5
脂質(g)	0.7
カルシウム(mg)	10
鉄(mg)	0.6
VA(μg)	46
VB(mg)	0.35
VB2(mg)	0.04
塩分(g)	0.9
食物繊維(g)	0.6

作り方

MEMO